Octavo Paso

"Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos."

EL Octavo y el Noveno Paso tienen que ver con las relaciones personales. Primero, echamos una mirada a nuestro pasado e intentamos descubrir en donde hicimos algún mal; segundo, hacemos un enérgico esfuerzo para reparar el daño que hemos causado; y tercero, habiendo limpiado así los escombros del pasado, nos ponemos a considerar cómo trabar, con nuestro recién adquirido conocimiento de nosotros mismos, las mejores relaciones posibles con todos los seres humanos que conozcamos.

¡Menuda tarea! Tal vez la podemos hacer con creciente destreza, sin jamás acabarla. Aprender a vivir con un máximo de paz, cooperación y compañerismo con todo hombre y mujer, sean quienes sean, es una aventura conmovedora y fascinante. Cada miembro de A.A. se ha dado cuenta de que no puede hacer casi ningún progreso en esta aventura hasta que no se vuelva atrás para repasar, minuciosa y despiadadamente, los desechos humanos que ha dejado en su trayectoria. Hasta cierto grado, ya lo ha hecho al hacer su inventario moral, pero ahora ha llegado el momento de redoblar sus esfuerzos para ver a cuántas personas ha lastimado y de qué manera. El volver a abrir estas heridas emocionales, algunas viejas, otras tal vez olvidadas, y otras más todavía supurando dolorosamente, podrá parecernos

al principio una intervención quirúrgica innecesaria e inútil. Pero si se comienza con buena voluntad, las grandes ventajas de hacerlo se manifestarán con tal rapidez que el dolor se irá atenuando conforme se vaya desvaneciendo un obstáculo tras otro.

No obstante, estos obstáculos son sin duda realidades. El primero, y uno de los más difíciles de superar, tiene que ver con el perdón. En cuanto empezamos a pensar en una relación rota o retorcida con otra persona, nos ponemos emocionalmente a la defensiva. Para evitar mirar los daños que hemos causado a otra persona, nos enfocamos con resentimiento en el mal que nos ha hecho. Nos resulta aun más fácil hacerlo si, en realidad, esta persona no siempre se ha comportado bien. Triunfantes, nos aferramos a su mala conducta, convirtiéndola en el pretexto ideal para minimizar o ignorar nuestra propia mala conducta.

En este preciso instante tenemos que echar el freno. No tiene mucho sentido que seamos nosotros quienes tiremos la primera piedra. Recordemos que los alcohólicos no son los únicos aquejados de emociones enfermas. Además, por lo general, es un hecho innegable que nuestro comportamiento cuando bebíamos ha agravado los defectos de otras personas. Repetidamente hemos agotado la paciencia de nuestros más íntimos amigos, y hemos despertado lo peor en aquellos que nunca nos tenían en muy alta estima. En muchos casos, estamos en realidad tratando con compañeros de sufrimiento, gente cuyos dolores hemos aumentado. Si ahora nos encontramos a punto de pedir el perdón para nosotros mismos, ¿por qué no empezar perdonándolos a todos ellos?

Al hacer la lista de las personas a quienes hemos ofendido, la mayoría de nosotros nos tropezamos con otro obstáculo sólido. Sufrimos un tremendo impacto cuando nos dimos cuenta de que nos estábamos preparando para admitir nuestra mala conducta cara a cara ante aquellos a quienes habíamos perjudicado. Ya nos habíamos sentido suficientemente avergonzados cuando en confianza había-

mos admitido estas cosas ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano. Pero la idea de ir a visitar o incluso escribir a la gente afectada nos abrumaba, sobre todo al recordar el mal concepto que tenían de nosotros la mayoría de estas personas. También había casos en los que habíamos perjudicado a otras personas que seguían viviendo tan felices sin tener la menor idea del daño que les habíamos causado. ¿Por qué, protestamos, no decir "lo pasado, pasado"? ¿Por qué tenemos que ponernos a pensar en esa gente? Estas eran algunas de las formas en las que el temor conspiraba con el orgullo para impedir que hiciéramos una lista de *todas* las personas que habíamos perjudicado.

Algunos de nosotros nos encontramos con otro obstáculo muy distinto. Nos aferrábamos a la idea de que los únicos perjudicados por nuestra forma de beber éramos nosotros. Nuestras familias no se vieron perjudicadas porque siempre pagamos las cuentas y casi nunca bebíamos en casa. Nuestros compañeros de trabajo no se vieron perjudicados porque solíamos presentarnos a trabajar. Nuestras reputaciones no se vieron perjudicadas, porque estábamos seguros de que muy poca gente se había fijado en nuestros excesos con la bebida. Y los que sí se habían fijado, nos tranquilizaban diciendo que una alegre juerga no era sino el pecadillo de un hombre recto. Por lo tanto, ¿qué daño real habíamos causado? Sin duda, poco más de lo que podríamos remediar fácilmente con algunas disculpas hechas de paso.

Esta actitud, por supuesto, es el producto final de un esfuerzo deliberado para olvidar. Es una actitud que sólo se puede cambiar por medio de un análisis profundo y sincero de nuestros motivos y nuestras acciones.

Aunque en algunos casos no nos es posible hacer ninguna enmienda, y en otros casos es aconsejable aplazarlas, debemos, no obstante, hacer un repaso minucioso y realmente exhaustivo de nuestra vida pasada para ver cómo ha afectado a otras personas. En muchos casos veremos que, aunque el daño causado a otros no ha sido muy serio, el

daño emocional que nos hemos hecho a nosotros mismos ha sido enorme. Los conflictos emocionales, muy profundos, y a veces totalmente olvidados, persisten de forma desapercibida en el subconsciente. Estos conflictos, al originarse, puede que hayan retorcido nuestras emociones tan violentamente que, desde entonces, han dejado manchadas nuestras personalidades y han trastornado nuestras vidas.

Aunque el propósito de hacer enmiendas a otros es de suma importancia, es igualmente necesario que saquemos del repaso de nuestras relaciones personales la más detallada información posible acerca de nosotros mismos y de nuestras dificultades fundamentales. Ya que las relaciones defectuosas con otros seres humanos casi siempre han sido la causa inmediata de nuestros sufrimientos, incluyendo nuestro alcoholismo, no hay otro campo de investigación que pueda ofrecernos recompensas más gratificadoras y valiosas que éste. Una reflexión seria y serena sobre nuestras relaciones personales puede ampliar nuestra capacidad de comprendernos. Podemos ver mucho más allá de nuestros fallos superficiales para descubrir aquellos defectos que eran fundamentales, defectos que, a veces, han sentado la pauta de nuestras vidas. Hemos visto que la minuciosidad tiene sus recompensas—grandes recompensas.

La siguiente pregunta que nos podemos hacer es qué queremos decir cuando hablamos de haber causado "daño" a otras personas. ¿Qué tipos de "daños" puede causar una persona a otra? Para definir la palabra "daño" de una manera práctica, podemos decir que es el resultado de un choque de los instintos que le causa a alguien un perjuicio físico, mental, emocional o espiritual. Si asiduamente tenemos mal genio, despertamos la ira en otros. Si mentimos o engañamos, no sólo privamos a otros de sus bienes materiales, sino también de su seguridad emocional y de su tranquilidad de espíritu. En realidad, les estamos invitando a que se conviertan en seres desdeñosos y vengativos. Si nos comportamos de forma egoísta en nuestra conducta

sexual, es posible que provoquemos los celos, la angustia y un fuerte deseo de devolver con la misma moneda.

Estas afrentas tan descaradas no constituyen ni mucho menos una lista completa de los daños que podemos causar. Consideremos algunas de las más sutiles que a veces pueden ser tan dañinas. Supongamos que somos tacaños, irresponsables, insensibles o fríos con nuestras familias. Supongamos que somos irritables, criticones, impacientes y sin ningún sentido de humor. Supongamos que colmamos de atenciones a un miembro de la familia y descuidamos a los demás. ¿Qué sucede cuando intentamos dominar a toda la familia, ya sea con mano de hierro o inundándoles con un sinfín de indicaciones minuciosas acerca de cómo deben vivir sus vidas de hora en hora? ¿Qué sucede cuando nos sumimos en la depresión, rezumando autocompasión por cada poro, e imponemos nuestras aflicciones en todos los que nos rodean? Tal lista de daños causados a otra gente—daños que hacen que la convivencia con nosotros como alcohólicos activos sea difícil y a menudo inaguantable—puede alargarse casi indefinidamente. Cuando llevamos estos rasgos de personalidad al taller, a la oficina o a cualquier otra actividad social, pueden causar daños casi tan grandes como los que hemos causado en casa.

Una vez que hemos examinado cuidadosamente toda esta esfera de las relaciones humanas y hemos determinado exactamente cuáles eran los rasgos de nuestra personalidad que perjudicaban o molestaban a otra gente, podemos empezar a registrar nuestra memoria en busca de las personas a quienes hemos ofendido. No nos debe resultar muy difícil identificar a los más allegados y más profundamente perjudicados. Entonces, a medida que repasamos nuestras vidas año tras año hasta donde nuestra memoria nos permita llegar, inevitablemente saldrá una lista larga de personas que, de alguna u otra manera, hayan sido afectadas. Debemos, por supuesto, considerar y sopesar cada caso cuidadosamente.

Nuestro objetivo debe limitarse a admitir las cosas que *nosotros* hemos hecho y, al mismo tiempo, perdonar los agravios, reales o imaginarios, que se nos han hecho. Debemos evitar las críticas extremadas, tanto de nosotros como de los demás. No debemos exagerar nuestros defectos ni los suyos. Un enfoque sereno e imparcial será nuestra meta constante.

Si al ir a apuntar un nombre en la lista nuestro lápiz empieza a titubear, podemos cobrar fuerzas y ánimo recordando lo que ha significado para otros la experiencia de A.A. en este Paso. Es el principio del fin de nuestro aislamiento de Dios y de nuestros semejantes.